



免費線上精神健康支持 幫助你應對日常挑戰

如果你感到情緒低落、焦慮、壓力過大或不堪重負，Medicare 精神健康慰問服務 (Medicare Mental Health Check In) 可提供多種工具幫助你保持精神健康。

你可以自行安排時間使用線上工具。如有需要，也可以透過遠距醫療要求合格的精神健康專業人員指導支援。

學習你可以每天使用的技巧 — 應對焦慮、改善睡眠或提振心情。

為居住在澳洲的 16 歲及以上人士，提供免費且保密的服務。

無需轉介或診斷。

瞭解其他詳情：

- 請致電 1800 595 212 (週一至週五上午 8:30 至下午 5:00，公眾假期休息)。
- 如果你需要廣東話協助，可致電翻譯及傳譯服務熱線 (TIS National) 131 450，然後要求轉接與我們聯絡。
- 瀏覽 mentalhealthcheckin.gov.au
- 如需更多中文信息，可瀏覽 mentalhealthcheckin.gov.au/other-languages



medicare

Mental Health Check In